



Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, MD
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghi Ahmad Jafri, PhD

Vol: 01 Issue: 01

ماہانہ ڈائٹ کیئر

1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات پر شائع ہونے والا پاکستان کا واحد جریدہ



ایڈیٹر
ڈاکٹر سلطان محمود پی ایچ ڈی
ایڈیٹوریل بورڈ
پروفیسر محمد علی ملک ایف آر سی پی
پروفیسر عبدالعزیز جعفر پی ایچ ڈی
پروفیسر سید امجد علی پی ایچ ڈی

Vol: 01 Issue: 01

Children Under-Nutrition

Ruggiero & Ana Lucia, WDC <ruglucia@paho.org>

The new *Lancet* series on nutrition, co-authored and co-financed by the World Bank, depicts the lamentable state of under-nutrition worldwide, and a corresponding negligence on the part of the development community to meet the challenge decisively. Under-nutrition represents the non-income face of poverty. And the world is off track on meeting this goal.

More than a third of child deaths and 11% of the total disease burden worldwide are due to maternal and child under-nutrition. These and other stark findings are the conclusions of an international collaboration of investigators publishing their findings in The *Lancet's* maternal and child under-nutrition series. Following are comments on two papers:

1. Maternal and child nutrition interventions could prevent a quarter of child deaths in poor communities

Implementation of existing maternal and child nutrition-related interventions could prevent a quarter of all child deaths in the 36 countries with the highest burden of under-nutrition.

Breast feeding counseling and vitamin A supplementation are currently the nutrition strategies with the greatest potential to cut child deaths, comment the authors of the paper in the series. The authors studied how a variety of nutritional factors affected children's growth patterns and risk of death. In populations with enough food, education about complimentary feeding increased the height-for-age score, while provision of food supplements increased the score further in food-insecure populations. Further, the authors also found that management of severe acute malnutrition using WHO guidelines can reduce case-fatality related to this condition by 55%, but this requires admission to a health facility. The authors add that nutrition strategies on their own are not enough, concluding by saying "Attention to the continuum of maternal and child under-nutrition is essential to attainment of several of the Millennium Development Goals (MDG) and must be prioritized globally and within countries.... What is needed is the technical expertise and the political will to combat under-nutrition in the very countries that need it most."

2. Eighty percent of world's under-nourished children live in just 20 countries

Authors of this paper in the series highlight how 80% of the world's undernourished children live in just 20 countries, and intensified nutrition action in these countries can lead to achievement of the first MDG and greatly increase the chances of achieving goals for child and maternal mortality. They address seven key challenges for addressing under-nutrition at national level, including; getting nutrition on the list of priorities, and also keeping it there. The paper looks at the varied situation within and across Latin American countries, which as a whole have experienced a large drop in stunting, being underweight, and wasting; and China, where a multi-sectoral approach has seen rapid nutritional improvement. The authors caution that nutrition resources should not be used to support actions unlikely to be effective in real life setting of a particular country, nor to support actions that have not been proven to have a direct effect on under-nutrition. They conclude by asking "What can be done?...there are no simple prescriptions to reduce under-nutrition, although high coverage with four or five of the proven interventions would certainly have a sizeable effect", charging leaders at country level to review their existing strategies and programs.

صارف، معالج اور تاجر کی تکنیکی سیاست

انسان اور ممالک

برابر آتا ہے۔ اسی لئے اس کو صابن بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ خطرناک ٹیل انڈونیشیا ملائیشیا اور سنگا پور وغیرہ سے اکٹھا کر کے کراچی ڈرائی پورٹ پر آجاتا ہے جہاں پر یہ ٹیل نیڈرنگر استعمال شدہ کوکنگ آئل 2 ہزار روپے میں 160 کلو کا ڈرم با آسانی ملک کے کوئلے کوئلے میں تبدیل جاتا ہے اور بعد ازاں صارف کو 135 روپے کے ٹیل کے حساب سے ملتا ہے۔ اس ٹیکنیکی غذائی سیاست میں تصور واری کی تلاش دراصل "ہلیم کیم" جیسا ایک کھیل ہے کہ پتہ چل بھی جاتے تو بس نہ چل پائے اور اگر بس چل بھی جائے تو مرحوم واپس نہ مل پائے۔ لہذا ہم یہ لا حاصل کھیل کھیلنے کی بجائے وہ واقعہ عرض کر دینا مناسب سمجھتے ہیں کہ زمانہ قدیم میں ہیٹ ڈو کے مریض کو حکیم صاحب نے آنکھوں میں سرمہ لگا دیا۔ دو چلایا کہ درد ہیٹ میں اور علاج آنکھوں کا حکیم صاحب نے فرمایا کہ جو آنکھ علی روئی نہ دیکھ سکی پہلے اس کا علاج۔ اس واقعہ کی دانش کے لحاظ سے تو صارف ہی کی آنکھ میں سرمہ لگانا ہوتا ہے کیونکہ معالج مشورہ دینے کی فیس لیتا ہے اس کی یہ ڈیوٹی نہیں کہ صارف کی

سائیکل پر بیٹھ کر آسیا صلی کوکنگ آئل دلاتا پھرے اور تا جوبے چارہ تو ہے ہی معصوم۔ اگر اسے سمجھانے بیٹھے تو پھر تھانہ بھی اس کا پھیری بھی اس کی۔ اور اگر صارف حاکم سے فریاد کرنے کا سوچے گا تو بقول شاعر وہ بھی کم بخت کہیں تاجر کا چاہنے والا نہ نکل آئے۔ آپ کے لئے خوشخبری ہے کہ ہماری حکومت اپنی ذمہ داری کما حقہ 1960 ہی میں ادا کر چکی ہے کہ جب بیورو فوڈ ایکٹ 21 تحت کھانگی فروخت کرنا منع کر دیا گیا تھا۔ اس قانون پر عمل درآمد بھی ہوتا ہے جب ہر رمضان میں چار پانچ قریب ترین پکڑوہ فروش پکڑے جاتے ہیں۔ لیکن متوسط طبقہ اس وقت جن معدے نکلے وغیرہ کی بے شمار بیماریوں میں مبتلا ہو کر زندگیوں داد پر لگا چکا ہے جب اسے ہوش آتی ہے تو اخبار میں مختلف مطالبے پڑھتا ہے اور پھر بے ہوش ہو جاتا ہے۔ وہ مطالبے پوچھتے ہیں کہ جہیز مین پاکستان کوکنگ آئل ایسوسی ایشن نے کہا ہے کہ محکمہ خوراک بدعتوں کو بے ثواب کرے۔ ضلع کونسل والے مطالبہ کرتے ہیں کہ فوڈ بائی لاز واضح کئے جائیں اور معالج حسب معمول دھماکا رہا ہوتا ہے کہ ملاوٹ والا ٹیل کھانے سے معدے کا کینسر الٹی سائنس کی بیار اور ہارت ایک ہو سکتا ہے۔ آئیے سوچیں کہ صارف معالج اور تاجر کی باہمی ٹکون کے زاویے کیسے دیکھ رہے ہوں گے تاکہ جب اس ٹکون کے اندر صحت کوٹ کیا جائے تو اس کا چہرہ نہ ٹکڑا جائے۔ ❀❀

اداریہ

ڈائٹ کھجوریں اور ڈائٹ پکڑوہ.....

سڑکی دھاتی میں دنیا کی ٹاپ فوڈ کمپنیوں نے مریض طبقات کو بھی اپنے طاقتور میں پھانسنے کی خاطر شوگر فری اور لیٹین فری مشروبات اور مٹھائیاں وغیرہ حصارف کر دیا ہے۔ ان کی آئی ٹی نے دیکھتے ہی دیکھتے ترقی کی منازل طے کر لیں اور اب مریض حضرات کو اچھی خاصی بے نگہری پیش دی ہے۔ پورب دامر کی ترقی یافتہ انڈسٹری کا کمال یہ بھی ہے کہ ڈیٹا بھی معارف کرواتی ہے اور ترقیاتی بھی۔ تاکہ جو ادھر سے نچا جائے ادھر سے پھنس جائے۔ مگر مزہ اس وقت آتا ہے جب ٹی ٹی ٹی کمپنیوں کی اس ساز باز کا پول وہاں کے محققین کھول دیتے ہیں۔ دونوں صورتوں میں ہم غریب دنیا کے ہاں تو محض ہائی ڈی ٹی کمپنیوں کے تماشائیوں جیسے ہوتے ہیں یعنی سرمایہ کاسٹ پروڈکشن حتیٰ کہ سٹینا بھی گوروں کا مگر ٹکڑے خریدنا ہماری ذمہ داری۔

امریکی محققین غذا نے بہت ساری تحقیق کے بعد ثابت کیا ہے کہ ڈائٹ مشروبات کا بے جا استعمال عمومی صحت کے لئے درست نہیں ہے۔ گوکہ معصومی بیٹھے مثلاً اسپارٹیم سکریٹن سکراؤز وغیرہ کو کافی عالمی اداروں کی آشریا حاصل ہے مگر اسپارٹیم جو کینڈرل کے نام سے دستیاب ہے کے بارے میں ماہرین کے

تحفظات موجود ہیں یعنی اس کے مسلسل استعمال سے پیٹھ میں چربی کے اخراج کوٹ کیا گیا ہے۔ قطع نظر مذکورہ بیماریاں کے یہ مصنوعی بیٹھے کی اور ملا سے بھی خطرناک ہیں۔ مثلاً مریض ان کو علاج سمجھ کر جب استعمال کرتا ہے تو اکثر اوقات حدود و قیود کا خیال نہیں کرتا۔ دم بہ ایم غذا کی اجزاء سے محروم ہوتے ہیں لہذا صحت برقرار رکھنے کے لئے کئی ایک دیگر ذرائع غذا پر انحصار کرنا پڑتا ہے۔ سوم ڈائٹ مشروبات میں اگر جینی سے پیچھے والے نقصانات کم بھی ہوں تب بھی ان میں موجود فاسفورک ایسڈ ایک ملا تو تیزاب کی حیثیت سے خرابیاں تو بہر حال پہنچانے گا ہی۔ مثلاً معدے کی تیزابیت میں اضافہ وغیرہ۔ خوشیں و حضرات اڈائٹ کا مشورہ دینا ہی کام سے مگر ڈائٹ کھانے کے بعد ڈائٹ مشروب پی جاتا آپ کی مرضی ہے۔ آپ آزاد قوم کے ہاں ہیں پھلے سے ڈائٹ سمجھو ڈائٹ سری پائے بھی کھا سکتے ہیں۔ مگر پھر شکایت نہ کیجئے کہ بعد میں منگڑا کیوں ہو جاتا ہے۔ اگر ہم ڈائٹ سیاست ڈائٹ تجارت ڈائٹ حکومت اور ڈائٹ معیشت برداشت کر سکتے ہیں تو پھر ڈائٹ مشروب پینے میں آخر کیا تباہت ہے.....؟

Editorial

Food Politics: Milk Consumers vs Vegetarians


Whether or not to consume milk and dairy products is still a question of controversy in modern societies. It has created two rival groups, milk consumers and vegetarians. Members of each group think they are absolutely right about the best dietary pathway to good health, and that their opponents are thick-headedly and disastrously wrong. Each group publishes scores of articles and books supporting their respective positions, backed up by scientific studies, and all of these tracts sound quite convincing.

While politics, religion and sports each create their fair share of bloody rivalries, nothing beats the level of animus generated by differing dietary philosophies. This question takes on even more urgency with the appearance of sponsored studies by the radicals. Let's listen to them in favor of their philosophies.

Milk consumers believe that Milk has long been praised as a 'weapon' in the war against osteoporosis, calcium deficiency, muscle, bones and teeth weaknesses. It is a pretty good source of Vitamins A&D, as well as sufficient quantities of zinc and other salts protect against aging, dementia and sexual incapability.

Vegetarians criticize milk due to comprising significant fats and cholesterol, which can increase risk for cardiovascular diseases. They believe that ovarian, breast, and prostate cancers have been linked to dairy product consumption. In addition, some milk samplings have been found to have as much as 500 times the indicated safe levels of Vitamin D. Excess Vitamin D in the blood can be toxic and can result in calcium deposits in the body's soft tissues. They advocate consuming a nutrient-dense, healthful diet of grains, fruits, vegetables, legumes, and fortified foods including cereals and juices, and believe to meet body's calcium, potassium, riboflavin, and vitamin D requirements easily and simply, without the added health risks from dairy product consumption.

Which rival group displays the most trusted facts may not be the question. Food for thought is to analyze a single fact of 'balance of nature or balance of food'. Vegetarians advocate for fully excluding dairy group while milk-consumers do not ask to quit vegetables and fruits. Why not to use skimmed milk plus all veggies & fruits because milk-fat is the bone of contention, thus to ensure the balance of nature and the balance of diet. Perhaps, vegetarians are promoting some un-scientific, religious or cultural thoughts on the shoulders of milk-fat, like the foot prints of multinationals who promote their products by the name of sponsored studies. Beware of food politics, if it prevails at all.



Ginseng

A Chinese plant extract and powerful hormonal stimulant that can increase the desire for physical contact. More importantly, ginseng can help people reach top physical condition and performance and increase vitality.

Allopathic vs herbs

A 500-mg tablet of allopathic medication contains negligible active ingredients while herb of the same quantity is rich in acids, alkaloids, salts, oils and above all, neutralization agents. This is the reason that herbs are far effective than allopathic medicines. Obstacles in the popularity of herbs are their difficult availability, cost and little research.

Berries

Berries contain chemical called pectin which limits the amount of fats your cells can absorb. This will put a natural limit on the absorption of fat in the cells. Pectin has a water binding property once enters in our system. It absorbs watery substances and they, in turn, bombards the cells and forces it to release fat deposits.

فکرت صحت

● فولاد سے بھر پور غذاؤں کا باقاعدہ استعمال نظام انہدام کو صحت مند رکھتا ہے اور فولاد کی کمی سے بچنے کا محفوظ ترین طریقہ ہے۔ مختلف قسم کے ایشیا کی وجوہات مختلف ہو سکتی ہیں لیکن فولاد کی کمی سے پیدا شدہ وائینیا (خون کی کمی) بھی فولاد کی اضافی مقدار لینے سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

فکرت صحت

● کافی سے یوگک ایسڈ کم کرنے میں جو مدد ملتی ہے وہ اس میں موجود کالین کے سبب نہیں ہے بلکہ دیگر فائدہ مند کیمیکلز کے باعث ہے۔
● یاد رکھنا چاہیے کہ سگریٹ نوشی شدید آرتھرائٹس کے خطرہ کو دوگنا کر دیتی ہے۔

ریڈیو الفیب الیم 103 کلیننگ

ہر قسم کو سہ ماہی 4:3 بجے سناتے ہیں۔ ریڈیو ایف ایم 103 کلیننگ پروگرامز فرخ محمود کے ساتھ شہرہ صحت کی نامی گرامی شخصیات آپ کے مسائل پر اپنی ماہر اندازے دیتی ہیں۔

When Good Foods Aren't So Good

Shereen Jegtvig (www.about.com/nutrition)

Olive oil, protein bars and tuna sandwiches all sound really healthy, don't they? Well, you have to watch for extra calories, even with foods that sound healthy.

Olive oil is good for your heart, but while a little is good for you, a lot of olive oil is not. Oil is oil - whether it's olive oil or some other kind of oil, it still has 120 calories and 14 grams of fat per tablespoon.

What about a tuna sandwich? "The average overstuffed tuna sandwich served in a restaurant contains 700 calories and 43 grams of fat. Tuna fish has just 35 calories per ounce and it's full of omega-3s, but mayonnaise has 100 calories per tablespoon." "You're better off having a turkey or even a roast beef sandwich."

Protein bars and a frequently consumed "healthy" snack. Nutritionist describes protein bars as their least favorite food and said they are basically glorified candy bars. They're also often high in calories, fat and do little to satisfy a person's hunger.

A better choice is hitting the salad bar and grabbing lots of lettuce, artichokes and broccoli, topped with plain balsamic vinegar. For 100 to 200 calories, you get a lot more for a lot less calories.

You need to watch out for those frozen diet meals too. "They are fairly low in calories and convenient, but they're also highly processed and high in sodium". A better choice? Author suggests eating a slice of whole wheat bread with some light sauce and light mozzarella or an egg white omelet with some vegetables.

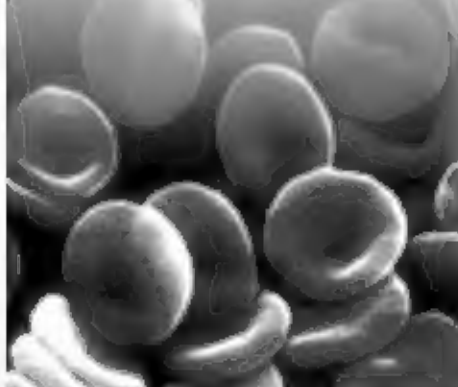
Comments of the 'DietCare' Board
When we listen the expert's opinion about any natural food like black or green tea, milk, fruits, meat, veggies, we ignore that they are appreciated being raw or properly cooked. We use our liberty and forget what we are mixing out of the bad foods in those appreciated foods. So, good foods become bad diets.



Some Good Foods	Becoming bad when we
Milk	Use whole milk. Or add preservatives and detergents (adulterations) or sodas
Black tea	Mix sugar, dry or liquid milk, dry fruits. Or over boil it which causes tannins to release
Green tea	Mix sugar more than required.
Veggies	Overcook, peel-off deeply or canning it
Fruits	Extract juice. Or add sugar, flavor, preservative, caffeine containing foods. Or canned
Meal	Overcook or freeze it in unhealthy freezers
Honey	Mix white or brown sugar

Choose protein according to blood group

- o All Blood types can enjoy a quick protein snack anytime
- o Type O: Try a small handful of pumpkin seeds or walnuts or hard-boiled egg or nut butters
- o Type A: Nuts and seeds are great. Peanut, peanut butter, flaxseeds, walnuts, fava, black beans and soy products
- o Type B: Enjoy selected dairy protein snacks
- o Type AB: Try a slice of turkey, walnuts, peanuts, or peanut butter



ہائڈروجن پر آکسائیڈ ملا دیا جاتا ہے۔ ہزار لٹروں دودھ میں ایک لٹر ہائڈروجن پر آکسائیڈ ملا دینے سے اس کی قدرتی حالت مزید بچھڑا گھنٹا رہتی ہے۔

جب دودھ پھٹ جاتا ہے تو اس میں بھلیاں نمودار ہوتی ہیں اور پانی الگ نظر آتا ہے۔ اس حقیقت پر پردہ ڈالنے کے لیے ایک ہزار لٹر دودھ میں ایک کھوکھڑے دھونے والا مرف یا کوئی دوسرا ڈسٹریٹ ملا دیا جاتا ہے جو اولاد پھلے ہوئے دودھ کی بھلیاں نہیں بننے دیتا۔ دوم دودھ میں جھاگ بھی پیدا کر دیتا ہے۔ سوم خوشبو دار تازگی لے آتا ہے جس سے عام صارف اس دودھ کو تازہ ہی سمجھتا رہتا ہے۔ دودھ میں چار قسم کے قریب نسبتاً زیادہ ہونے والی بھلیاں ہیں جن کو دودھ سے الگ کر کے دیگر ذریعہ مصنوعات میں استعمال کیا جاتا ہے چونکہ نسبتاً کم کی تصدیق کرنے والا آکسائیڈ ہونے کا وجہ معلوم کر کے اس کو 46% سے ضرب دیتا ہے تو اس میں مزید پھو کے دودھ میں کھیتوں میں استعمال ہونے والی یوریا کھاد ملا دی جاتی ہے جس سے حساب لگانے پر آکسیجن پر دیکھتا رہتا ہے۔ یہ نیکابا ہے کہ قدرتی پر دیکھنے میں نامیاتی نائٹروجن ہوتی ہے جبکہ کھاد میں غیر نامیاتی نائٹروجن۔ یہ کس طور ہمارے جسم کے فعلیاتی نظام کو خراب کرتی ہے۔ یہ ایک الگ سائنس موضوع ہے۔ عام کھلے دودھ اور ڈیہنڈ دودھ دونوں میں اگر گوگرد، ڈیٹوک یا ڈاکٹر یا سنگھڑے وغیرہ کا آنا ڈال دیا جائے تو خاصہ گاڑھا دودھ نظر آتا ہے۔ یہی صارف کی کمزوری ہے کہ گاڑھا دودھ پینے۔ بعض اوقات اگر سستا شکرک دودھ مل جائے تو اس کو بھی مائع دودھ میں ڈال کر گاڑھا کرنے کا کام لیا جاتا ہے۔

کیا اہم مصنوعی دودھ پینے پر مجبور ہیں.....؟

بشکریدہ "قومی صحت" لاہور

سالانہ ہے اس لحاظ سے دودھ کی فراہمی کے حوالے سے پاکستان کا درجہ بہت نیچے چلا جاتا ہے۔ جب آبادی کا بے تحاشہ بڑھنا، جانوروں کی وراثتی صلاحیت (Genetic potential) کا بے حد کم ہونا اور حکومت و پرائیویٹ اداروں کے ترسیلی نظام میں گڑبڑ ہے۔ یہ تینوں عوامل اگر قابو میں نہ رکھے جائیں تو یقین کریں کہ خالص دودھ بالکل نایاب ہو سکتا ہے۔ اب معروضی حقائق ہمیں بتا رہے ہیں کہ یہ تینوں عوامل قطعاً ارباب بست و کشاد کے کنٹرول سے باہر ہیں۔ لہذا جو کچھ شہروں میں دودھ کے نام سے میسر ہے وہ ایک دودھ کی مصنوعات کے طور پر حاصل شدہ مصنوعی دودھ ہے۔ چاہے یہ کھلا تازہ حالت میں سپلائی کیا جائے یا ڈیہنڈ کر کے دگنے ریٹ پر۔

چند امور حقیقی اس بات سے شاید عام لوگ اختلاف نہ کریں کہ معروضی حقائق کی موجودگی میں یا تو ہم خالص اور تازہ دودھ ہی نہیں یا پھر بہتات میں حاصل کریں۔ دودھ میں پانی ملانے والی باتیں اب قصہ پارینہ لگتی ہیں کیونکہ اب تو دودھ سے قدرتی چکنائی نکال کر بچایا پھو کے دودھ میں کوئنگ آئل ملا جا رہا ہے۔ دودھ کی قدرتی صحت چھٹکتے ہے۔ اگر اس دوران اس کو اضافی عوامل سے نہ گزارا جائے تو یہ پھٹ جاتا ہے۔ اب بلا درخی تازہ دودھ میں

قدرتی طور پر حاصل شدہ دودھ کو ایک مکمل غذا کا درجہ حاصل ہے۔ یہ اللہ کے اپنے ہنر کے لیے بہترین انعامات میں سے ایک ہے۔ جانور سے حاصل شدہ دودھ ہی کو خالص دودھ کہتے ہیں۔ ہم جوں جوں اس کو مختلف کیمیائی، حیاتیاتی و طبی عوامل سے گزارتے چلے جاتے ہیں۔ تو اس میں یہ اپنا قدرتی خالص پن کھوتا چلا جاتا ہے۔ بہر حال دودھ کی تازگی و صحت زیادہ دیر تک برقرار رکھنے کے لیے چند ایک عوامل سے اس کا گزارا جانا ضروری ہے۔ لیکن اس وقت جو دودھ ہم کو اپنے باور میں خاندان میں حاصل ہے لگ بھگ ایک درجن عوامل سے گزارا ہوا ہوتا ہے اور نتیجہ یہ کہ ہم بڑے محتاط الفاظ میں کہہ سکتے ہیں کہ اگر اس کا خالص تازہ قدرتی دودھ سے مقابلہ کیا جائے تو بلا مقابلہ یہ مصنوعی دودھ ہی کھلانے کا۔ بالکل ویسے ہی جیسے قدرتی سوت کو انسانی ضروریات پوری کرنے کی خاطر "لیٹیو ایڈ" کیا جاتا ہے اور اس کی قدر بڑھاتے بڑھاتے اصل سوت سے اس کا ناطہ تقریباً ٹوٹ جاتا ہے۔ جگہ جگہ انہما کے دھوئی کے مطابق پاکستان کا شمار دودھ کی پیداوار کے لحاظ سے دنیا میں پانچویں نمبر پر ہے۔ جبکہ زراعت کے شعبے کے مطابق پاکستان میں محض 181 کلوگرام دودھ ہی کس سالانہ کے حساب سے میسر ہے۔ دنیا کے ترقی یافتہ و امیر ممالک میں یہ شرح 2500 کلوئی کس ہے جبکہ عرب ممالک میں 45 کلوئی کس

Chief Editor & Publisher
Dr. Sultan Mahmood
PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Published from:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburi Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph: +92 42 815 9562 Cell: +92 33 34240740
dietcare@gmail.com
Designed by: Musharrat Zaidi +92 33 34240740
Printed by: Supar Sehn Printers Faisalabad.

Advisory Board
Prof. Mahmood Ali Malik MBBS, FRCP
Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore
Consulting Diabetologist/Nutritionist
44-Lakshmi Menson The Mall Lahore
Prof. Saahir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA
Dean Faculty of Sciences
University of Lahore, Lahore
Prof. Abdul Majeed Chamsa PhD Endocrin, UK
Professor of Bio-Informatics
Balochistan University of Information
Technology & Management Sciences Quetta
Legal Advisor
Mrs. Rukhsana Kanwal BA, LLB
Advocate Lahore High Court Lahore

Subscription
Annually: PKR 1000 or \$ 75
Five Yearly: PKR 3000 or \$ 200
Life: PKR 6000 or \$ 500

Libraries/NGO: PKR 500 Per annum

Professional societies/ industry:
PKR 2000 Per annum
Disclaimer
The contents of monthly dietcare are not intended to provide medical advice which should be obtained from qualified healthcare professionals.

The information contained in the Dietcare is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the NGO **Feed Well People**.
The Forum for Environment, Economic Development and welfare of People (**Feed Well People**) is non profit social advocacy NGO and monthly **Dietcare** is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies.

● حکمت ہزاروں برس سے سیدہ سیدہ چل رہی ہے اور اپنی بات پر قائم رہتی ہے۔ یہ سائنس روزانہ اپنی ہی بات کی تردید کر رہی ہے۔ اس پر کیسے بھروسہ کریں۔ (حکیم محمد امجد علی) قرضی اضطراری
● آپ ڈائنٹ کبھی کی شکل میں کیوں اپنا وقت ضائع کر رہے ہیں۔ یہ کھانسی کے کام کا ہے۔ (پروفیسر سید محمد امجد علی۔ لاہور)

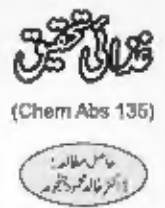
● عوامی مائیں۔ نیز اس کے مقاصد کیا ہیں۔ (حکیم محمد امجد علی)
● ماہانہ ڈائنٹ کبھی کبھی غلطیوں اور خرابیوں سے بھر پور ہے اس کی پروٹیکٹ پر توجہ دیں۔ (حکیم امجد علی۔ مطلب احمد)
● اگر بڑی حد تک کے لئے ہے اور کیوں ہے؟ سارے کا سارا سال آرزو میں چھائیں۔ (پروفیسر سید محمد امجد علی۔ لاہور)

● گزشتہ شمارے میں نہایت مفید اور معلوماتی باتیں ملی ہیں۔ براہ کرم ہماری حکیم کو ڈاک لسٹ میں رکھ کر خدمت کا موقع دیں۔ (ملک عبدالرشید... کوٹ ادو)
● ڈائنٹ کبھی میں صرف آپ کا کتہ نظر ہی ہوتا ہے۔ اسے

The Global Water Initiative
GWI brings together a group of seven leading international NGOs, including Action Against Hunger (ACF) USA, CARE, Catholic Relief Services (CRS), The World Conservation Union (IUCN), International Institute for Environment and Development (IIED), Oxfam America and SOS Sahel UK.

Cucumbers
Cucumbers are usually used in many salads, besides tasting great, their high water content (usually 98%) adds to our bulk hence making us feel full. They can be consumed before every meal which will greatly help us against over-eating.

(۱) پانی کو نکھلیا (آر سی ٹیک) سے پاک کرنے کیلئے پہلے قولا د کے ٹکڑوں سے گزار کر بڑی ریت سے گزارا جاتا ہے اور پھر کولے سے گزار کر چھوٹی ریت سے گزارا جاتا ہے۔
(۲) جسم میں چکنائی (Adiposity) کو اکٹھا ہونے سے روکنے کیلئے ٹیم موثر دوا ہے۔
(۳) گوشت کی زیادتی کیلئے پیدا کرتی ہے۔
(۴) ڈیلا مائٹ کا خوراک میں استعمال صحت کو قوام رکھتا ہے۔



پروٹین کی غذاؤں میں اہمیت کی اصل وجہ یہ ہے کہ جسم کی ہاتھوں عضلات، عضوہ جلد، بال، ہارمونز، خون وغیرہ کو بننے اور ترمیم کرنے کے لئے پروٹین کی ہر وقت ضرورت ہے کیونکہ یہ تمام چیزیں پروٹین ہی سے بنی ہیں۔ پروٹین میں 20 امینو ایسڈز ہوتے ہیں جن میں سے 9 انہی جسم نہیں بنا پاتا ہے ان کا غذا میں ہونا ضروری ہے۔

کالی مرچ جنسی خواہش بھارتی ہے۔ دودھ پلانے والی ماؤں میں دودھ کی مقدار بڑھاتی ہے۔

اللا بھنگی اس کے اندر وہ ایسے مردانہ ہارمونز بنانے والے کھنڈ ہے جو جنسی اختلاط کی خواہش پیدا کرتے ہیں۔ اس میں پایا جانے والا جینوسٹیول (Cineole) مرکزی اعصابی نظام کو بیدار رکھتا ہے۔

زعفران انعام نہانی میں تحریک پیدا کرتا ہے۔ ضرورت سے زیادہ استعمال سے ہنسی بے قابو ہو سکتی ہے۔
سونف جنسی خواہش بیدار کرتی ہے۔

رائی بیان جنسی شدت کو تحریک دیتی ہے جو بعد میں مضبوط خواہش پیدا کرتے ہیں۔ قدیم یونانی اس کی پیسٹ بنا کر اصنافے تامل کی تحریک کیلئے استعمال کرتے تھے مگر ایسا کرنا مناسب نہیں کیونکہ یہ جلن بھی پیدا کرتی ہے۔

لو بیاس کے مردوں پر خاص تحریکی اثرات ہوتے ہیں۔

کیلا دماغ میں اور پونا ٹیم ہونے کے سبب زیادہ مقدار میں زنانہ مردانہ جنسی ہارمونز پیدا کرتا ہے۔

انجیر یہ ایک طاقتور جنسی محرک ہے اور عورت کی پیداواری اور بارآوری میں صلاحیت بڑھاتی ہے۔

ڈومیا نہ چائے ایک کپ روزانہ ذہن کو تازہ بنانے کی طرف مرکوز رکھتی ہے تیز پر شور اور تازگی کی حالت میں کام کرنے والے

جنسی کمزوری کا غذائی علاج

بشکریہ ”قومی صحت“ لاہور

جنسی جذبہ کی تسکین کو انسان کی ممتاز خواہشات کا درجہ حاصل رہا ہے۔ ازمنہ قدیم ہی سے انسان نے اس کی تقویت کے لئے ہتھیار کوشش کی ہیں اور جو نئی پیدہ چلا کر فلاں فلاں غذا یا دوا متوی جنسی ہے تو پھر اس کو جو ممتاز مقام حاصل ہوا وہ قابلِ مثال بنا۔ دیوگرا کی مثال سامنے ہی کی بات ہے۔ اسی موضوع پر آج ہم چھٹائی غذاؤں کا ذکر کر رہے ہیں جو مرد و عورت دونوں میں چلتی چڑے بیدار اور کارگزاری جوان رکھنے کے ساتھ ساتھ عمومی صحت پر نہ صرف اچھے اثرات ڈالنے کی صلاحیت رکھتی ہیں بلکہ ان کے مسلسل استعمال سے کسی نئی الجھن میں گرفتار ہونے کا اندیشہ نہیں ہے۔ ذہن میں رہے کہ یہ غذائی تہاڑ ایک عام صحت مند انسان کے لیے ہیں۔ اگر کوئی نئی جراثیم یا باکٹیریا یا وائرس جیسے مسائل سے دوچار ہے تو ان غذاؤں کے بارے میں اپنے معالج سے ضرور رجوع کرے۔

کے علاوہ خون پتلا رکھتا ہے ہنسی دھلیے میں مددگار ہے۔
لہسن پیاز جیسی خصوصیات رکھتا ہے۔ کولیسٹرول کم کر کے جنسی ملاپ کی خواہش تیز کرتا ہے۔ خون کے بہاؤ کو بڑھا دیتا ہے۔
مولی اس کے ذائقے کی جیزی جنسی علاوت میں بڑھوتری کا باعث بنتی ہے۔ نیز چکر کے اتصال کو قابو میں رکھتی ہے تاکہ کولیسٹرول اور دیگر کیمیائی مادوں کا اخراج مناسب رہے۔
سلاوا کولیسٹرول کم کرتا ہے۔ خون کی سپلائی بہتر کرتا ہے۔ عضلات مضبوط کرتا ہے۔

پودینہ عورتوں میں جنسی جذبہ تیز کرتا ہے۔ مردانہ کمزوری دور کرتا ہے۔
کھمبھی سبب روست کر کے کھانے سے شہوت میں اضافہ لاتی ہے۔ دماغ میں اور ایسی کا اثرات ہے۔

اورک و سونٹھ یہ غذائی دیا گرا ہے اور اعصابی تامل کی جانب خون یا بہاؤ تیز کرتا ہے۔ معمولی سالیٹے سے ہی جسم میں گراہت آجاتی ہے لیکن زیادہ بھریا اور یو ایس پر بیدار کر سکتا ہے۔

سرخ مرچ دماغ میں سے بھر پور ہے۔ گردش خون میں اضافہ لاتی ہے۔ اس کے اندر ایک کیمیکل کپسائین (Capsaicine) کی موجودگی جنسی انتشار پیدا کرتا ہے۔

Dr. Sultan's Diet Metabolic Formula
ہم نے جانی غلات، ذائقے اور کئی انسان کے ذیلی خواہش ہے۔ جن لیکن غذاؤں میں علاوت، شہوت، صحت اور دیگر چیزیں ہونی چاہئیں۔ اس لیے اس میں انسانی خواہشات کو مدنظر رکھ کر تیار کیا گیا ہے۔ اس میں کئی غذائی اجزاء اور دیگر اجزاء شامل ہیں جو انسان کی صحت اور جسم کو تازہ رکھنے میں مددگار ہیں۔ اس میں کئی غذائی اجزاء اور دیگر اجزاء شامل ہیں جو انسان کی صحت اور جسم کو تازہ رکھنے میں مددگار ہیں۔
0321-430-2425
0321-430-2425

Sugary drinks linked to Alzheimer

Vanderbell Health Newsletter, USA

New research from the University of Alabama shows that regularly drinking sugary drinks may increase the risk of developing Alzheimer's Disease.

When the researchers studied the effects on mice of drinking water sweetened with sucrose, they found clear evidence of memory impairment.

During the study, the mice were divided into two groups. One of the groups, the control group, was given a regular diet and unsweetened water. The second group received the same diet, but with 10% sucrose-sweetened water. This is the equivalent to about five cans of the sweetened beverages per day.

Results clearly showed that, compared with the control mice, the sucrose group gained more body weight and developed glucose intolerance, high levels of insulin, raised cholesterol and increased memory impairment.

There was also a two-three fold increase in insoluble amyloid in the brain, which is believed to be a cause of Alzheimer's Disease in humans.

Comments of 'DietCare' Board
Some years ago an American food researcher suggested that white sugar should be sold at drug stores instead of grocery stores because it is a pure chemical. A number of latest research



articles show that sugary habits impair learning capability in children besides creating other problems, viz, diabetes, obesity, hyperlipidemia, etc. This article is in continuation of the same. Regarding animal model of study, there is no harm because this is the routine in the ethics of medical research that human models will be used later on. Many previously searched concepts were tested on human models or human volunteers and found workable.

Four rules everyone can agree to

We can state four general rules that all cardiologists would agree to:

Avoid the simple carbohydrates that cause rapid rises and falls in insulin levels - pasta, potatoes, rice, and products made from refined flour.

Eat the more complex carbohydrates - vegetables and fruits - that supply necessary vitamins and roughage, without stimulating rapid rises and falls in insulin levels.

Eat foods that supply the "good" fats - fish, nuts, olives, avocados.

Avoid processed foods of any type that contain trans-fatty acids - possibly the worst kind of fat you can ingest.

Liquorice

Has its roots in ancient Chinese medicine and its essence is far sweeter than sugar. Women are said to find liquorice particularly stimulating and chewing on its root is said to augment one's 'lust'. Deglycyrrhised Liquorice can be helpful for adrenal glands.

Ethyle Alcohol is not Halal

Ethyl alcohol is not considered Halal. It is used as a solvent for the natural or artificial flavor used in chocolate. The flavor is added at 1 to 2% of the formula. Some scientists said that it is evaporated during baking but there is no scientific proof exist. On the other hand USDA ran a test with adding alcohol to food recipe baked in the oven for several minutes and found out not all alcohol is evaporated, some recipe contains 40%. The liberal ulema considered this minute amount is not sufficient to intoxicate, so including ulema from Saudi Arabia and their Govt. allow about 0.05% left over alcohol in the foods. This is the reason you find several European brands product with alcohol as a solvent in Makkah Shareef and Madinah Shareef supermarkets. Other ulema and Muslim Consumer Group organization do not consider alcohol as Halal.



فکر صحت
انہ قدرت کی طاقتورانہ غذاؤں میں سرگرمی سے جس میں تمام ضروری اہم اجزاء اکٹھے موجود ہوتے ہیں۔ اسی لئے انہ کو مکمل پریشانی نہیں ہوتی۔ ایک پائے ساڑھے ایک (65 گرام) میں 70 کلوری موجود ہیں۔ اس میں موجود چکنائی کی دہانیاں تک بنائی گئی ہیں اور دل کے امراض میں انسان کے ہاٹھ گھنٹہ جاتی رہی ہے۔ جبکہ انہ غذائیں خوراک کے ذریعے کا سبب بن سکتی ہے۔

فکر صحت
انہ قدرت کی طاقتورانہ غذاؤں میں سرگرمی سے جس میں تمام ضروری اہم اجزاء اکٹھے موجود ہوتے ہیں۔ اسی لئے انہ کو مکمل پریشانی نہیں ہوتی۔ ایک پائے ساڑھے ایک (65 گرام) میں 70 کلوری موجود ہیں۔ اس میں موجود چکنائی کی دہانیاں تک بنائی گئی ہیں اور دل کے امراض میں انسان کے ہاٹھ گھنٹہ جاتی رہی ہے۔ جبکہ انہ غذائیں خوراک کے ذریعے کا سبب بن سکتی ہے۔

فکر صحت
انہ قدرت کی طاقتورانہ غذاؤں میں سرگرمی سے جس میں تمام ضروری اہم اجزاء اکٹھے موجود ہوتے ہیں۔ اسی لئے انہ کو مکمل پریشانی نہیں ہوتی۔ ایک پائے ساڑھے ایک (65 گرام) میں 70 کلوری موجود ہیں۔ اس میں موجود چکنائی کی دہانیاں تک بنائی گئی ہیں اور دل کے امراض میں انسان کے ہاٹھ گھنٹہ جاتی رہی ہے۔ جبکہ انہ غذائیں خوراک کے ذریعے کا سبب بن سکتی ہے۔

Non-Alcohol beer

Non-Alcohol beer is made from alcohol containing beer by removing the alcohol but flavor obtained from fermentation remains in the non alcoholic beer. Not 100% alcohol is removed from the beer. Ulema do not consider a food product Halal if it is made with alcohol and then alcohol is removed. This is different from baking Naan or white bread where during proofing minute amount of alcohol is produced but evaporated in oven. Naan is considered Halal for centuries because man do not add alcohol while making it. Over ripe fruits also contain small amount of alcohol but fruits are Halal. All Non-Alcoholic beverages are not considered Halal because it is made with alcohol and some alcohol is left over. It is not chemically changed to a new thing just like Distilled white vinegar where alcohol is chemically changed to acetic acid and water by bacteria.

(www.whatisit.com)

Fried Food Compounds May Harm Heart

American Diabetes Association <www.healthscout.com>

Foods high in compounds called advanced glycation end products (AGEs) – such as hamburgers, French fries and other fatty foods cooked at high temperatures – cause a short-lived but significant dysfunction in blood vessel dilation that can lead to heart disease, a new study suggests.



"Although the effect was temporary, it suggests that AGEs could, over time, pose a significant risk to the vascular integrity of both diabetic and healthy persons," lead researcher Dr Jaime Uribarri, of the Mount Sinai School of Medicine, stated. His team published its findings in the journal *Diabetes Care*.

High levels of AGEs are formed when foods rich in protein and fat are cooked at high and dry heat, including broiling, grilling, frying or roasting. Foods that are steam-cooked or stewed tend to have lower AGE concentrations, the researchers explained.

Previous research has found AGEs to be associated with a number of diabetes-associated chronic conditions, such as heart disease. This study found that consuming an AGE-rich beverage caused significant endothelial dysfunction in both people with diabetes and in people without diabetes. Endothelial dysfunction is an early indicator of hardening of the arteries (atherosclerosis), which leads to heart disease, the study authors noted.



ماں کا دودھ

ماں کے دودھ میں زیادہ شکر اور کولیسٹرول پائے جاتے ہیں لیکن یہ آئے والی عمر میں ہائی کولیسٹرول کے خلاف مدافعت کو مستحکم بناتے ہیں۔ حیوانی دودھ کی بہ نسبت انسانی دودھ میں چکنائی کا لیول بھی کم ہوتا ہے جبکہ لاکھوں نامی ایک ایسا مادہ بھی پایا جاتا ہے جو نظام ہضم کے افعال میں بہتری پیدا کرتا ہے تو ایسا مادہ زہری نشوونما پاتے ہیں جو دماغ کے افعال کے لئے لازمی ہیں۔ یہی وہ چیز ہے جو خواتین دنیا میں آج بھی کیا جا رہی ہے۔ جبکہ ہمارے یہاں "بیوی گریزی" خواتین پر ہیٹ پلپ کے ذریعہ دودھ بول میں منتقل کر کے بچے کو پلاتی ہیں حالانکہ ہر ایک کو یہ بات اچھی طرح معلوم ہے کہ ماں کے دودھ کی اہمیت و خاصیت براہ راست فیڈنگ میں ہی مضمر ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ ماں کے دودھ کی بھی عمر بہت مختصر ہوتی ہے جو ریٹ پلپ کے ذریعے بچے میں منتقل کیا جائے تو اس میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ ماں کے دودھ کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس سے بچے میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے جبکہ دوسری جانب عورت کو یہ فائدہ ہوتا ہے کہ جب تک وہ بچے کو دودھ پلاتی رہتی ہے اس عمر میں بچے کا خطرہ نہیں رہتا اور ایک طرح سے قدرت کی جانب سے وقفہ جاتا ہے۔

ہذا مچھلی کا ماں یا کھانے سے دودھ کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے۔ بڑا دودھ پلانے والی ماں کے لئے خیر ہے اس کا استعمال مفید ہے۔ بچے کے پینے کے سامان چھاتیوں میں دودھ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ہذا ہر برکی دال بھی دودھ میں اضافہ کرتی ہے۔ ہذا آلو کو چھلکے سمیت کھا کر کھانے سے دودھ کی مقدار بڑھ سکتی ہے۔ بھگنیر "ماہنامہ جہان طب"

وینٹا خوشبو اس کی تیز خوشبو اور ذائقہ دماغ کے اندر واقع عصبی مراکز کو تیز دیتے ہیں۔

مچھلی یا اسی کا تیل اور مچھلی کے تیل کی وجہ سے خون میں بڑی کولیسٹرول کا درجہ کم کرتا ہے۔ لہذا عصبی احساسات پر کبر نہیں بھرتا۔

وینٹا منترل سلیمینٹس جو لوگ مندرجہ بالا غذاؤں کے عادی ہوں انہیں الگ سے وینٹا منترل یا معدنیات پر مشتمل ادویات استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ غذاؤں سے حاصل شدہ معدنیات اور وینٹا منترل صرف ضرورت پوری کر رہے ہوں گے بلکہ ادویاتی طور پر لیبارٹری میں تیار کردہ وینٹا منترل زیادہ تر غیر نامیاتی ہونے کے سبب جسم کا حصہ نہیں بننے بلکہ جگر پر اضافی بوجھ کا باعث ہوتے ہیں۔

تاریخیں کرام! ذہن میں رکھیں کہ مندرجہ بالا تمام غذائیں خصوصاً طور پر مستند ہیں اور جدید غذائی تحقیقات کا سالہا سال کا تجربہ ہیں۔ مگر ہر شخص کے طبیاتی نظام میں فرد فرد فرق کے سبب میں ممکن ہے وہ صحیح غذاؤں میں جن کا ذکر کیا گیا ہے۔ علاوہ انہیں ہمارے ہاں متواتر میڈیکل چیک اپ کا رواج نہیں لہذا ہم جسم کے اندر پینے والے مختلف عوارض سے خاصہ عرصہ بے خبر رہتے ہیں۔

پس ایسے حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے نیز مندرجہ بالا غذاؤں سے بھرپور فائدے کی خاطر اپنے غذائی ماہر کے مشورے کے بغیر کوئی قدم نہ اٹھائیں۔ عصبی جذبہ بنیادی انسانی جبلت ہے لیکن اس میں اندھا ہونے کی بجائے ہوش کے ساتھ مدد ملنی چاہیے اسولوں کا احترام لازم ہے۔ انشاء اللہ آپ کے سوالوں کے جواب انہی صفحات میں دیے جائیں گے۔

لوگوں کو بھی عصبی جذبات سے بے گناہ نہیں ہونے دیتی۔

روز میری پھول یا دواشت بڑھانے کے ساتھ ساتھ تمام اعصابی مراکز کو متحرک کرتے ہیں۔ گردش خون کو بڑھا کر جٹوں تیز کرتے ہیں۔

ملٹھی اس کی عصبی جڑیں چبانے سے عورت کی جلد کی چمک دیک بڑھ جاتی ہے نیز اسے زیادہ متحرک کرتی ہے۔

جن سنگ پستان میں آگ سکتی ہے مگر جٹی جن سنگ فراوانی سے بھر ہے۔ ایک طاقتور عضلاتی محرک ہونے کے علاوہ اعصابی محرک بھی ہے اور اتصال کی خواہش تیز کرتی ہے۔ عصبی وٹیلے میں اجپا کو متحرک کرتی ہے نیز تھوڑے وقت سے وہ بارہا گرم کرتی ہے۔

سیب وٹا منترل اور لوہے کا اثر ہونے کے باعث جسم کے آخری خلیوں تک آسکین پہنچاتا ہے لہذا کثرت و عقیقہ سے بھی تقابلی نہیں ہوتی۔

شہد مٹی مون کا لفظ ازمہ وٹیلے سے ماخوذ ہے کیونکہ وہ نئے جوڑے کو شہد سے بنا مشروب پلاتے تھے تاکہ ان کے اندر بے اولاد کی کا پائس نہ رہے۔

چاکلیٹ یا وڈو اس کے اندر بعض کیمیکلز دماغ کے پیغام رسانی کے نظام کو متحرک کرتے ہیں۔ اس کے عصبی تحریک پر اثرات کے سبب پرانے وقتوں میں لمبی مذہبی رسومات کے دوران کھانے پر پابندی لگادی جاتی تھی۔ اگر 70% کا کاٹھنوں سے کالا چاکلیٹ بنایا جائے تو اس کے اندر عصبی کیمیکلز کی بھرمار ہو جاتی ہے۔

Letters to Editor
Q: Alcohol is the product of fermentation. Should we avoid consuming pickle and cocoa beans because they are fermented foods? Mrs. Surrya Ehsan, Faisalabad.
A: Many fermentation processes do not produce alcohol such as pickle

fermentation and lactic acid fermentation. Similarly, there is no literature indicating that cocoa bean fermentation produces alcohol.
Q: How vitamin D is produced for using in the packed foods and medicines? Mohammad Amir Usmani, Gujranwala.
A: Vitamin D is obtained from sheep

wool as Lanolin alcohol.
Q: Can we use vegetarian gelatin instead of animal gelatin for health reasons? Athar Aslam, Dubai
A: The gelatin used in various foods is obtained from the skins and bones of cow. Gelatin is never vegetarian because its only source is the animal. →→→→

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موثر جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے انداز ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف اطلاقی فوائد ہوتے بلکہ بسا اوقات معرلی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تحریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈاٹ کبھی پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو حیرت آرا اور ناقابل بھروسہ بنانے کی خاطر "ہم اور دنیا" ایک نیا سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جائے گی۔ آپ کی آراء کا اظہار ہے گا۔۔۔۔۔ (ایڈیٹر)